






B 11月 こんだてカレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。
 ☆「直送品」がある日は色がついています。

月	火	水	木	金
<p>こんだてカレンダーのみかた どうが動画はこちら→</p>  <p>はしマークの日 はしを使いましょう。</p> <p>スプーンマークの日 スプーンを配りましょう。</p>	<p>1</p> <p>ドレッシング ハムとほうれんそうのソテー とりにくのステーキソースかけ</p> <p>アップルパン コンソメスープ</p> <p>コンソメスープには、トウモロコシが入っています。 トウモロコシとは、えんどう豆の若いきや葉の部分と言います。ビタミンが多くふくまれています。</p>	<p>2</p> <p>なしゼリー とりとやさいのフリッター(2こ)</p> <p>ポークカレーライス ごはん ポークカレーシチュー</p> <p>とりと野菜のフリッターには、たまねぎ・キャベツ・ほうれん草・人参が入っています。</p>	<p>3</p> <p>がつようか 11月8日は いい歯の日</p> 	<p>4</p> <p>こうや豆腐のたまごじ たちうおのレモンしょうゆかけ</p> <p>ごはん はくさいのみそしる</p> <p>たちうおのレモンしょうゆかけは「ほね」にちゅうい!</p>
<p>7</p> <p>わかめのごますあえ ちぐさやき(たまごいり)</p> <p>ごはん ぶたじゃが</p> <p>「千草焼き」とは、卵に細かく刻んだいろいろな具材を加えて焼いた料理をいいます。</p>	<p>8</p> <p>いい歯の日メニュー かみかみこんざいサラダ こもちししやものフライ</p> <p>あじつけこざかな ミルクツイスト マーボーあつあげ</p> <p>11月8日は「いい歯の日」です。 こもちししやものフライは「ほね」にちゅうい! 丸ごと食べられるので、骨を作るカルシウムがたくさんとれます。</p>	<p>9</p> <p>ちりめんじゃことこまつなめもの つみれのてんぷら(4こくらい)</p> <p>きのこごはん うどんじる</p> <p>「つみれ」とは、魚や肉で作った団子のことです。今日のつみれには、魚が使われています。 つみれのてんぷらの「4こくらい」はめやすです。</p>	<p>10</p> <p>フックメニュー みかん フィッシュフライ</p> <p>タルタルソース パーカーハウス かぼちゃスープ</p> <p>フィッシュフライは「ほね」にちゅうい! フィッシュフライは、タルタルソースと一緒にパンにはさんで食べてください。</p>	<p>11</p> <p>フックメニュー りっちゃんのサラダ さわらのみりんぼし</p> <p>ごはん ぶたじる</p> <p>さわらのみりんぼしは「ほね」にちゅうい! 1年生の国語「サラダでげんき」から考えた「りっちゃん」のサラダが、今年も登場します。</p>
<p>14</p> <p>フックメニュー もやしとにらのいためもの れんこんのはさみあげ</p> <p>ゆかりふりかけ ごはん 「かさこじょう」のおながしのみそしる</p> <p>今日の味そしるは、2年生の国語「かさこじょう」に出てくる食べ物を使って作っています。何が入っているかわかりますか?</p>	<p>15</p> <p>ドレッシング ツナとごぼうのごまソテー ぶたにくのパーベキューソースかけ</p> <p>コッペパン ほねほねげんきスープ</p> <p>ほねほね元気スープは、骨や歯がじょう夫になるようにカルシウムを多く含む食べ物がたくさん入っています。</p>	<p>16</p> <p>かいそうはるさめのあますあえ いわしのさんがやき</p> <p>ごはん すきやきに</p> <p>「いわしのさんがやき」は、千葉県のかき料理です。魚を味そと一緒に細かくたたき、実際はあわびのからに入れて焼く料理です。</p>	<p>17</p> <p>ウイナーとほうれんそうのいためもの オムレツ</p> <p>レーズンパン おじゃがもちのケチャップに</p> <p>「おじゃがもち」は、北海道の郷土料理の「いもち」のことです。 じゃがいもをつぶして、でん粉を混ぜて丸めたものです。 よくかんで食べましょう!</p>	<p>18</p> <p>きりぼしだいこんのにくみそ とよなかやさいいりコロケ</p> <p>ごはん とうふのすましじる</p> <p>とよなかやさいいりコロケは、豊中市でとれた野菜を使って作ったコロケです。 コロケの表面にマチカネくんのイラストを入れました。</p> 
<p>21</p> <p>ドレッシング さといもサラダ とりにくのチリソースかけ</p> <p>ごはん あつあげのちゅうかに</p> <p>里いもは、秋から冬にかけておいしい食べ物です。里いもは、くきの部分を食べています。</p>	<p>22</p> <p>フックメニュー だいがくいも ミニやきそば</p> <p>コッペパン たまごいりコンソメスープ</p> <p>大学いもは、さつまいもを油であげて、砂糖としょう油、黒ごまを使って手作りしたタレをかけた料理です。</p>	<p>勤労感謝の日</p> 	<p>24</p> <p>フックメニュー ツナとブロッコリーのサラダ ケチャップ</p> <p>くろまめきなこクリーム チキンハンバーグ</p> <p>ロールパン(2こ) しろいんげんまめのポターージュ</p> <p>くろまめきなこクリームは、北海道でとれた黒大豆(黒豆)のきな粉を混ぜたクリームです。 きな粉とは、大豆をいって粉にしたものです。</p>	<p>25</p> <p>だいこんとあぶらふのいために さばのよしるぼし</p> <p>ごはん つくねだごのみそしる</p> <p>さばのよしるぼしは「ほね」にちゅうい!</p>
<p>28</p> <p>ゆばとほうれんそうのおひたし ひとくちいかてんぷら(4こくらい)</p> <p>きざみのり ごはん しおとりちやづけ(たまごいり)</p> <p>塩とり茶づけは、ご飯にかけて、刻みのりをかけるとだし茶づけとして食べることができます。 一気に食べないで、よくかんで食べましょう! ひとくちいかてんぷらの「4こくらい」はめやすです。</p>	<p>29</p> <p>ツナポテト とりにくのオニオンソースかけ</p> <p>ミルククリーム コッペパン はくさいのスープ</p> <p>白菜は寒くなるとやわらかくなり、あまみも出てきておいしくなります。また、とりにくのオニオンソースかけの「オニオン」は、たまねぎのことです。たまねぎを使って手作りのたれを作っています。</p>	<p>30</p> <p>こんにやくととりにくのいためもの あじのフライ</p> <p>ごはん わかめのすましじる</p> <p>あじのフライは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>10月27日～ 11月9日は 読書週間</p>  <p>こんげつ きようかしょ えほん はなし 今月は教科書や絵本のお話から考えたこんだてが登場! きになるお話があったら読んでみてくださいね♪</p> <p>はしは毎日持ってきましょう</p>	

※カレンダーに書いている「〇こくらい」は低学年の目安です。重さで量って入れているので、学年や大きさによって数が変わることがあります。